



ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS: O que podemos fazer pela nossa saúde e bem-estar?

Data: 20 de novembro de 2023

Horário: Das 14:00 às 17:00 horas

Local: Sala nº 3 do Centro de Formação
(pavilhão exterior junto à Tesouraria)

Destinatários:

Assistentes Técnicos e Assistentes Operacionais

Prazo Limite Inscrição: 08 de novembro de 2023

Local de Inscrição: <https://formacao.chln.min-saude.pt/Inscricoes/Candidaturas/Secretaria.aspx?idCaracterizacao=463&idAccao=814>

Publicação de Lista de Seleccionados: 10 de novembro de 2023
(publicada na Intranet / Links Úteis / Formação / Curso)

Coordenação e organização:

Serviço de Saúde Ocupacional

e





ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS: O que podemos fazer pela nossa saúde e bem-estar?

OBJETIVOS

Ao finalizar esta ação de formação, os participantes deverão estar aptos a:

- Identificar os diferentes hábitos de vida saudáveis e pouco saudáveis
- Caracterizar, na sua vida pessoal, estilos de vida saudáveis
- Caracterizar, na sua vida pessoal, estilos de vida menos saudáveis
- Estabelecer uma estratégia para alterar um estilo de vida pouco saudável

DESTINATÁRIOS

Assistentes Técnicos e Assistentes Operacionais

ASSIDUIDADE DOS FORMANDOS

Frequência obrigatória de 100% de carga horária.

METODOLOGIA PEDAGÓGICA

Método expositivo e interativo

FORMADORES

Serviço de Saúde Ocupacional

PROGRAMA

- Caracterização de estilos de vida saudáveis designadamente os relacionados com a dieta, com o exercício físico, com a manutenção de um peso normal e com a evicção de comportamentos aditivos;
- Vantagens da adoção de estilos de vida saudáveis, designadamente do exercício físico regular e de uma dieta promotora da saúde;
- Efeitos sobre a saúde do excesso de peso/obesidade, do sedentarismo, do tabagismo, do consumo de álcool e de outras drogas;
- Influência dos estilos de vida saudáveis na promoção da saúde e bem-estar e na manutenção da capacidade de trabalho.

INFORMAÇÕES GERAIS

DATA: 20 de novembro de 2023

HORÁRIO: Das 14:00 ÀS 17:00 HORAS

PRAZO DE INSCRIÇÃO: 08-11-2023

CARGA HORÁRIA: 3 horas

LOCAL: Sala nº 3 do Centro de Formação

PUBLICAÇÃO DA LISTA DE SELECIONADOS: 10-11-2023